

EEVL EKR_4 tasemekoolitus (eriala trampoliinvõimlemine)
22. – 24. jaanuar 2021. a. UUED KUUPÄEVAD! 05-07.02.2021
Tartu

Koolitusel käsitletakse trampoliinvõimlemise treenerite EKR_4 (nooremtreener) taseme eriala õppekava teemasid ning on mõeldud kõikidele, kes soovivad taotleda EKR_4 kutsetaset või soovivad ennast erialaselt täiendada. Koolitus annab vastavalt kohal viibitud ajale maksimaalselt 30 EKR_4 tasemekoolitustundi või 30 täiendkoolitustundi.

Koolitaja: **Sigrid Pedoson**
MTÜ Biomechanics Group Spordiklubi, EOK VI kutsetase; läbinud FIG TRA Academy Level 1, Level 2, Level 3

Korraldajad: **Eesti Võimlemisliit ja SK Biomechanics Group**

Koht: **Variku spordihoone, Tartu (Aianduse 4)**

Osavõtutasu: **3 päeva 155.00 €**
2 päeva 90.00 €
R 50.00 €, L või P 65.00 €
Hind sisaldab õppematerjali.

Osavõtjate arv: Koolitus toimub juhul, kui on vähemalt 14 osalejat.

Registreerimine lingil: <https://forms.gle/mX8b6z3DeaGGgSNE8> kuni **29.01.2021**

Osavõtutasu tasumine hiljemalt **03.02.2021** Eesti Võimlemisliidu A/A EE142200221002104505 (selgituseks EKR_4 TRA koolitus ja osaleja nimi). Kui osaleja eest tasub klubi, siis palume see registreerimisel selgelt välja tuua. Klubidele saadetakse arved enne koolituse toimumist.

Lisainfo:

59192717, teneriin@eevl.ee (üldine informatsioon, arved)
55596835, sigrid@trampoline.ee (erialane informatsioon)

AJAKAVA

R, 05.02.21 Tunnid topelt-trampetil

(Maksimaalselt 7 EKR_4 tasemekoolitustundi või 7 täiendkoolitustundi)

14:30 – 15:00 Registreerimine
15:00 – 15:45 Topelt-trampetihüpete võistlusmäärused (loeng)
15:45 – 17:15 Topelt-trampetihüpete algõpetus (praktiline)
17:15 – 17:30 Paus
17:30 – 19:45 Põhielementide õpetamine, tüüpvigade korrigeerimine, julgestamine, ühekordsete saltode sooritamine (praktiline)
19:45 – 20:30 Küsimused, arutelu (loeng)

L, 06.02.21 Tunnid batuudil

(Maksimaalselt 12 EKR_4 tasemekoolitustundi või 12 täiendkoolitustundi)

09:00 – 09:45 Terminoloogia, ohutusnõuded (loeng)
10:00 – 13:00 Erinevad ühekordsed saltod ette ja taha, juurdeviivad harjutused, julgestamine (praktiline)
13:00 – 14:00 Lõuna
14:00 – 16:15 Erinevad $\frac{3}{4}$ - $1\frac{1}{4}$ saltod ette ja taha, kõhult ja kõhule, seljalt ja seljale (praktiline)
16:15 – 16:30 Paus
16:30 – 18:45 Erinevad pööretega saltod (41, 42, 43, 44, 45, 51, 52 jne) (praktiline)
18:45 – 19:15 Küsimused, arutelu (loeng)

P, 07.02.21 Tunnid batuudil

(Maksimaalselt 11 EKR_4 tasemekoolitustundi või 11 täiendkoolitustundi)

09:00 – 09:45 Võistlusmäärused, videoanalüüs (loeng)

09:45 – 10:30 Seeriade koostamine (loeng)

10:30 – 10:45 Paus

10:45 – 13:00 Kahekordsete saltode juurdeviivad harjutused (praktiline)

13:00 – 14:00 Lõuna

14:00 – 16:15 Lihtsamad kahekordsed saltod (praktiline)

16:15 – 16:30 Paus

16:30 – 18:15 Erinevate saltode ühendamine (praktiline + loeng)

18.15 – 18.45 Küsimused, arutelu (loeng)

NB! Iga treener võib kaasa võtta kuni ühe õpilase!